

Internet-Sprache in China 2025

Mehr als nur Slang

[Intro] Das Konfuzius-Institut München präsentiert den Hot Pot-cast 聊天学汉语.

Anqi: 大家好，欢迎来到“聊天学汉语”2026 开年特别节目！我是安琪。

Anton: 安琪，好久不见！真的很开心在 2026 年还能和你一起做节目，感觉时间过得太快了。

Anqi: 时间过得真快，转眼我们就来到了 2026 年，而且 2026 年的第一个月马上就要结束了。今天我们要做一件特别有意思的事儿——一起来回顾一下刚刚过去的 2025 年，中文互联网上那些火爆全网的流行词！

Anton: Anqi hat mir gerade erzählt, dass die Zeit wirklich schnell vergangen ist und wir im Handumdrehen im Jahr 2026 angekommen sind, sogar der erste Monat von 2026 schon kurz vor dem Ende steht. Heute wollen wir etwas ganz Besonderes und wirklich Spannendes machen, wir wollen gemeinsam auf das gerade vergangene Jahr 2025 zurückblicken und uns die Wörter und Begriffe anschauen, die im chinesischen Internet überall viral gegangen sind.

是的，说到这儿，正好一起回顾一下 2025 年吧。

Anqi: 好！现在正式进入我们的 2025 网络热词盘点！

第一个要介绍的热词是“活人感”。我们可以这样理解它：“活人”指真实存在的、有血有肉的人。“感”指一种感觉或印象。所以“活人感”指的是在数字内容中能让你感觉到屏幕背后是一个真实的人，而非机器或程序的那种特质。

Anton: Anqi hat als Erstes das Schlagwort „活人感“ vorgestellt. Damit beschreibt man das Gefühl, dass hinter einem digitalen Beitrag ein echter Mensch steht und keine

Maschine oder ein Algorithmus. „活人“ bedeutet reale Person und „感“ steht für den Eindruck, den man bekommt.

Anqi: 通常，“活人感”体现在那些不完美、不刻意、未经高度修饰的细节中。这些细节打破了数字内容常见的“精致感”，让人觉得更亲切、更可信。

Anton: Dieses Gefühl entsteht oft durch kleine Unperfektheiten, spontane Formulierungen oder einen natürlichen Stil, der nicht übermäßig bearbeitet wirkt. Solche Details machen Inhalte persönlicher und vertrauenswürdiger.

Anqi: “活人感”是一个带有褒义色彩的词。它反映了一种社会心理：在高度数字化的环境中，人们反而更加追求和看重真实的人际连接与人性化表达。下一次，当你看到喜欢的博主发了张没加滤镜、背景有点杂乱的生活随拍，就可以这样评论：“喜欢这种日常分享，特别有活人感。”

Anton: Anqi hat noch ergänzt, dass „活人感“ ein eindeutig positiv gemeinter Begriff ist. Er spiegelt eine gesellschaftliche Stimmung wider, nämlich dass Menschen in einer stark digitalisierten Welt echte menschliche Nähe und persönliche Ausdrucksformen wieder mehr schätzen.

Wenn du also das nächste Mal siehst, dass ein Blogger ein ganz normales Alltagsfoto postet, ohne Filter und mit etwas unordentlichem Hintergrund, kannst du zum Beispiel kommentieren: „Ich mag diese Art von Alltags 分享, das hat richtig viel 活人感.“

确实，现在大家都很看重这种真实感。

Anqi: 是的。接着来到下一个热词——“赛博对账”。

“赛博”听起来有点科技，在中文里通常直接指与互联网、数字技术相关的事物。我们可以简单地把它理解为“数字世界的”或“线上的”。“对账”原本是一个财务用语，意思是核对账目，检查收入与支出是否相符。所以“赛博对账”的字面意思，就是在数字世界里核对你的账目。

Anton: Danach hat Anqi das nächste Schlagwort vorgestellt, nämlich „赛博对账“. „赛博“ bezieht sich auf die digitale, Online-Welt, es kommt vom englischen Wort Cyber und „对账“ stammt aus der Finanzsprache und bedeutet Zahlen zu überprüfen. Wörtlich heißt es also, im digitalen Raum „nachzurechnen“.

Anqi: “赛博对账”这个词生动地描绘了现代人一种非常典型的日常：因为我们的金钱、社交和生活痕迹分散在各个互不连通的 App 里，所以我们不得不像会计一样，在多个平台之间手动拼凑信息，才能搞清状况。

这个词之所以流行，是因为它精准地描述了我们时代的矛盾：一方面，数字化让一切行为都有迹可循；另一方面，这些“痕迹”又被分割在不同的平台，反而让我们的生活显得更碎片化。“赛博对账”就是在这种碎片化中，试图自己动手找回掌控感和清晰度的一种努力。

Anton: In Wirklichkeit beschreibt der Begriff ein sehr modernes Alltagsphänomen: Unsere Finanzen, sozialen Kontakte und Aktivitäten sind auf viele verschiedene Apps verteilt. Um den Überblick zu behalten, müssen wir diese Informationen selbst zusammenfügen, fast wie bei einer kleinen Buchhaltung.

Der Ausdruck ist deshalb so verbreitet, weil er ein typisches Gefühl unserer Zeit trifft. Alles ist digital gespeichert, aber gleichzeitig wirkt das Leben oft fragmentiert und unübersichtlich. „赛博对账“ steht genau für den Versuch, in dieser digitalen Zersplitterung wieder Ordnung und Kontrolle zu schaffen.

Anqi: 当我们使用或听到“赛博对账”时，它通常不是在夸赞数字化的便利，而是在带着点无奈和幽默地，描述一种在复杂数字系统中进行人工梳理的麻烦过程。如果现在的你正在整合多个支付平台信息，想算清楚自己这个月花了多少钱，不如试着说“我正在赛博对账”。

Anton: Anqi hat noch erklärt, dass „赛博对账“ meist nicht benutzt wird, um die Vorteile der Digitalisierung zu loben. Vielmehr schwingt dabei oft ein Gefühl von Hilflosigkeit und Humor mit, wie wenn man mühsam Ordnung in komplexe digitale Systeme bringen muss.

Wenn du also gerade Daten aus mehreren Bezahl Apps zusammenziehst, um herauszufinden, wie viel Geld du diesen Monat ausgegeben hast, kannst du scherzhaft sagen: „Ich bin gerade beim 赛博对账.“

很多人应该都有这种经历，那我们接着看下一个词吧。

Anqi: 下一个词是“预制”。

“预”的意思是提前，“制”就是制作。所以“预制”最基本的含义，就是“提前做好”。

它最初火起来，是因为“吃”。大概从 2020 年开始，一类在工厂里统一化生产的“预制菜”或“预制餐包”走进大众视野。现在我们吃的东西很多东西，比如罐头、自热火锅、冷冻披萨，都属于“预制食品”的范畴。

Anton: Als drittes Schlagwort hat Anqi „预制“ vorgestellt. Sie erklärte, dass „预“ für vorher oder im Voraus steht und „制“ schlicht herstellen bedeutet. Zusammen heißt es also, etwas schon im Vorfeld fertig zu machen.

Bekannt geworden ist der Begriff zuerst durch Essen. Seit etwa 2020 sind industriell hergestellte Fertiggerichte wie vorgekochte Menüs oder Essenspakete immer verbreiteter geworden. Dazu zählen zum Beispiel Konserven, selbst erhitzende Hotpots oder Tiefkühlpizza.

Anqi: 现在，“预制”这一词的用法变广了，可以用来形容很多东西。只要你觉得某个东西是按照统一标准提前准备好的、缺少个人特色的，都可以用“预制”来形容，带一点批评或不喜欢的语气。当你觉得某个东西套路化、没新意的时候，就可以试试用“预制”来描述它，“这也太预制了！”

Anton: Inzwischen wird „预制“ aber viel allgemeiner verwendet. Man nutzt das Wort, um Dinge zu beschreiben, die nach einem festen Schema vorbereitet sind und wenig persönliche Note haben. Oft schwingt dabei eine kritische oder ablehnende Haltung mit.

Wenn du also das Gefühl hast, dass etwas sehr nach Schema F abläuft und keine neuen Ideen hat, kannst du einfach sagen: „Das ist ja total 预制!“

对，这样一说就很清楚了，我们继续吧。

Anqi: 下一个要介绍的网络热词，是听起来有点“暗黑”的——“邪修”。

同样的，我们先拆开理解这个词。“邪”在这里并非指真正的邪恶，而是指“非主流、不按常规的、剑走偏锋的”。“修”取自“修炼”，原指通过特定的方法提升能力或境界。在网络语境中，可以理解为“研究、钻研某事”。

所以，“邪修”合起来，幽默地指代那些用非常奇特、常人难以想象的非主流方法，去钻研或完成某件事的人或行为。它常常带有调侃、震惊或无奈的语气。

Anton: Als nächstes stellte Anqi das Internet Schlagwort „邪修“ vor, was auf den ersten Blick etwas düster klingt. Sie erklärte, dass „邪“ hier nicht wirklich böse meint, sondern eher ungewöhnlich, nicht mainstream oder unkonventionell. „修“ kommt von „修炼“ und bedeutet so viel wie üben oder sich intensiv mit etwas beschäftigen.

Zusammen beschreibt „邪修“ auf humorvolle Weise Menschen, die mit sehr eigenartigen, kaum vorstellbaren Methoden an eine Sache herangehen. Der Ausdruck wird meist scherzhaft benutzt und drückt Überraschung, Unglauben oder auch ein bisschen Hilflosigkeit aus.

Anqi: 举例来看，如果隔壁宿舍的哥们为了考试，连续一周每天只睡三小时，靠浓咖啡硬撑，那就是“邪修”！

Anton: Anqi hat dazu ein Beispiel genannt: Wenn der Typ im Nachbarwohnheim sich für eine Prüfung eine ganze Woche lang jeden Tag nur drei Stunden Schlaf gönnt und sich ausschließlich mit starkem Kaffee wach hält, dann würde man sagen, das ist eindeutig „邪修“.

这个例子一听就懂了，那我们继续吧。

Anqi: 第五个词听起来很有范儿——“主理人”。

从字面上看，“主理人”就是一个对某项事务、品牌或空间负主要责任并进行日常打理的核心人物。但它不同于传统的“经理”或“老板”，更强调一种融合了创意、审美、人格魅力与运营管理的综合角色。“主理人”往往是一个项目灵魂和风格的化身。

Anton: Als nächstes Schlagwort stellte Anqi „主理人“ vor. Wörtlich bezeichnet das eine Person, die für ein Projekt, eine Marke oder einen Raum die Hauptverantwortung trägt und sich um den täglichen Betrieb kümmert.

Im Unterschied zu klassischen Begriffen wie Manager oder Chef betont „主理人“ stärker die Verbindung von Kreativität, Geschmack, persönlichem Stil und Organisation. Oft gilt diese Person als zentrale Figur eines Projekts und prägt dessen Atmosphäre sowie Ausrichtung maßgeblich.

Anqi: 例如，当你欣赏一家咖啡馆的独特装修、选品和氛围，并了解到这一切都源于背后一位核心理念时，你就可以说：“我想去拜访一下这家店的主理人，他的想法太有意思了。”

Anton: Anqi hat dazu auch ein Beispiel genannt: Wenn du zum Beispiel ein Café richtig schön findest und merkst, dass Einrichtung, Musik und Atmosphäre gut zusammenpassen, kannst du sagen: „Ich würde gern mal den 主理人 von diesem Laden kennenlernen, seine Ideen sind echt cool.“

这个词让我想到很多有意思的人，那我们来看最后一个词吧。

Anqi: 今天要带给大家的最后一个词，听起来像一句亲切的问候，那就是“爱你老己”。

相信“爱你”的意思大家都知道。那“老己”是什么呢？“老己”就是“自己”的亲切谐音和拟人化称呼，将自己称为“老己”，就像在称呼一位认识很久、可以随意对话的老朋友，瞬间拉近了与自我对话的心理距离。这是年轻一代用一种轻松、温柔、略带自嘲的方式，进行自我关怀、肯定与和解的流行文化表达。

Anton : Anqi hat noch ein letztes Schlagwort vorgestellt, das wie ein herzliches freundliches Grüßen klingt: „爱你老己“. „爱你“ heißt einfach „ich liebe dich“. „老己“ ist eine lockere, liebevolle Abwandlung von „自己“, also von einem selbst, fast so, als würde man mit einem guten alten Freund sprechen.

Der Ausdruck wird vor allem von jungen Leuten benutzt, um sich selbst ein bisschen Mut zu machen und freundlicher mit sich selbst umzugehen. Er klingt entspannt, leicht selbstironisch und sehr menschlich.

Anqi: “爱你老己”是一个带有积极、疗愈色彩的内心用语。它代表了一种重要的文化心态转变：从向外寻求认可，到向内建立稳固的自我支持系统。通过将“我”客体化为“老己”这个朋友，创造了情绪上的喘息空间，让自我对话、自我安抚变得更容易。

Anton : Anqi hat erklärt, dass „爱你老己“ ein positiver, fast ein bisschen heilender Ausdruck ist. Er steht für einen Wandel in der Denkweise: weg davon, ständig Bestätigung von außen zu suchen, hin dazu, sich selbst mehr Halt zu geben.

Indem man sich selbst als „老己“, also wie einen guten Freund, anspricht, schafft man emotional etwas Abstand und kann leichter mit sich selbst reden und sich beruhigen.

这个词让我意识到，有时候我们真的对自己太严苛了。

Anqi: 是的。希望大家在 2026 年，可以停止自我攻击，允许自己休息和失败；接纳自己的不完美，拒绝盲目比较；将自我关怀转化为一种积极行动，时常对自己说：“爱你老己，辛苦了！”“爱你老几，今晚好好睡一觉！”“爱你老几，奖励自己一杯奶茶吧！”

Anton: 今天这些词其实都在讲同一件事，我们怎么生活，怎么看自己，也怎么和这个时代相处。词在变，人也在变。

Anqi: 在节目的最后，祝大家 2026 年一切顺利，身体健康！